

Seios com perdas de leite: O que precisa de saber

Por que é que os meus seios perdem leite?

Quando está a amamentar o seu bebé, poderá reparar que está a perder leite da outra mama. Isto é perfeitamente normal e é causado por algo chamado “reflexo de descida de leite” (também conhecido como o reflexo da ejeção de leite), que funciona da seguinte forma: A sucção do seu bebé aciona a libertação da hormona oxitocina no seu corpo. A oxitocina atua nos músculos em torno dos pequenos sacos que armazenam leite na sua mama, fazendo-os empurrar para

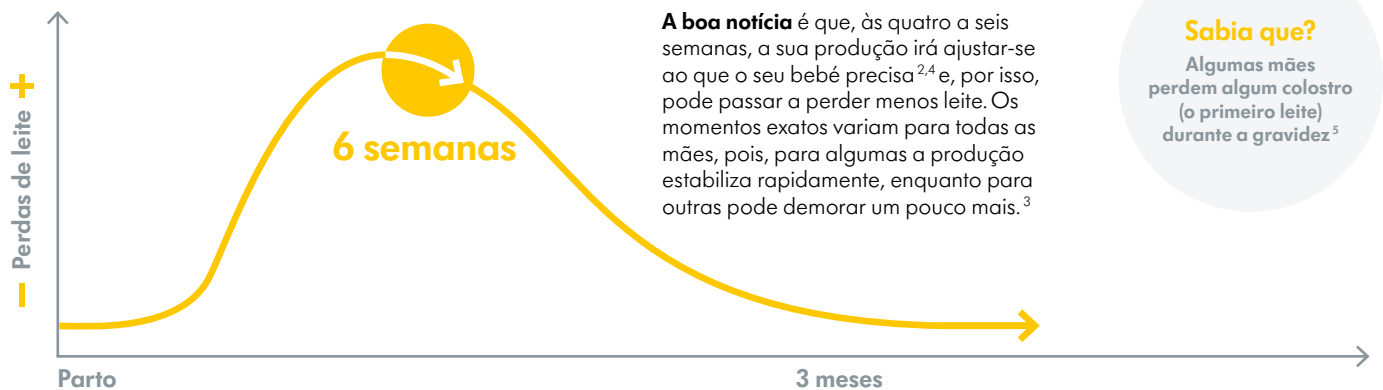
fora ou “descer” o leite.¹ Este reflexo não acontece apenas durante a amamentação. Poderá ficar surpreendida por ver os seus seios a perder ou a pulverizar leite quando ouvir o seu bebé a chorar, ou mesmo quando pensar nele, a qualquer altura do dia ou da noite. Esta perda de leite costuma ser mais forte nas primeiras semanas após o parto, pois poderá estar a produzir mais leite do que o necessário para o seu bebé, à medida que os dois se vão habituando à amamentação.²

Os fatores que motivam a descida e a perda de leite incluem²



Sabia que?
Todas as mães são diferentes e pode perder muito, pouco ou nenhum leite³

Quando vou começar a perder menos leite?



O que posso fazer?

Felizmente, há muito que pode fazer para lidar com estas perdas de leite. Apesar de poder não conseguir controlar os reflexos naturais normais do seu corpo, pode sem dúvida reduzir o seu impacto! Aqui tem as nossas três sugestões principais para se sentir preparada e confiante, quer esteja em casa ou em movimento.



Amamentar

Amamentar o seu bebé com frequência, em livre demanda, deverá ajudar a aliviar a sensação de mama cheia.²



Extrair

Se estiver longe do seu bebé, use um extrator de leite para retirar o leite com a frequência com que amamentaria.²



Usar protetores de seio

Use estes protetores absorventes dentro do sutiã para absorver discretamente qualquer excesso de leite. Pode arranjar tipos diferentes, consoante a quantidade de leite que estiver a perder. Assegure-se de que os tem por perto e de que os troca regularmente.²

Lembre-se: O seu leite fabuloso é nutritivo e protege o seu bebé

Para saber mais sobre as perdas de leite e sobre como funciona a sua produção de leite, visite [medela.com/perdasdeleitematerno](https://www.medela.com/perdasdeleitematerno)

Referências 1. Uvnäs Moberg K, Prime DK. Infant. 2013; 9(6):201–206. 2. Wambach K, Riordan J, editors. Jones & Bartlett Learning; 2016. 3. Cooke M et al. J Hum Lact 2003; 19(2):145–156. 4. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013; 8(4):401–407. 5. Cox DB et al. Exp. Physiol. 1999; 84(2):421–434.